

# かぼちゃの豆乳プリン

## 食材の使用量（ミニプリンカップ4つ分）

かぼちゃ（生）	100g
粉ゼラチン	4g
砂糖	28g
無調整豆乳	200ml
水（ゼラチン用）	12ml



## 調理法

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② かぼちゃの種、わたを取り除いて皮をむき、一口サイズに切る。
- ③ 耐熱ボールに②と30mlの水を入れ、電子レンジで500w5分程度加熱する。
- ④ ③が柔らかくなったら裏ごしをする。
- ⑤ 鍋に無調整豆乳、砂糖、④を入れて中火にかけ、泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ⑥ 80℃以上になったら火をとめ、①を入れて泡立て器で混ぜる。
- ⑦ プリンカップに⑥を流し込み、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れ、2時間程度冷やす。
- ⑧ 固まったら冷蔵庫から取り出し、器に盛り付ける。

## 食材の使用量（ミニプリンカップ4つ分）

豆乳ココア飲料	200ml
粉ゼラチン	4g
水（ゼラチン用）	12ml

市販の豆乳飲料を使うと  
簡単に作ることが出来ます。



## 調理法

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳ココア飲料を入れて中火にかけ、泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ③ 80℃以上になったら火を止め、①を入れて泡立て器で混ぜる。
- ④ プリンカップに③を流し込み、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れ、2時間程度冷やす。
- ⑤ 固まったら冷蔵庫から取り出し、器に盛り付ける。

## 今回使用するトッピング

- ・いちご
- ・バナナ
- ・みかん缶
- ・豆乳ホイップ（乳製品不使用）

チョコチップやトッピング  
シュガーなど好きな食材  
をトッピングしてみよう！

